

Quelles activités mener en séances de natation à l'école primaire ?

Sommaire

Ce que disent les Programmes.

Pages 2-3

Principes de l'activité natation.

Page 4

Organisation des séances.

Page 5

La construction du nageur – tiré du document « Tous en nage »

Page 6

Sécurité et responsabilités lors des séances de natation.

Page 7

Quelles activités proposer aux élèves qui ont peur de l'eau ?

Pages 8-9-10

Quelles activités proposer aux élèves pour oser s'allonger sur le ventre et sur le dos ?

Pages 11-12

Quelles activités proposer aux élèves qui ne mettent pas la tête dans l'eau ?

Page 13

Quels parcours proposer en petite, moyenne ou grande profondeur ?

Pages 14-18

Bibliographie.

Page 19



Cette formation a été réalisée en partenariat avec Sylviane LAURENT, chef de bassin à la piscine de Vittel. Je la remercie pour sa participation et son implication pour la réalisation de cet outil à destination des enseignants.

Je remercie également les enseignants qui ont participé à ces animations pédagogiques et qui ont élaboré des pistes d'activités pour ces élèves qui ont peur, qui n'osent pas ...

Ce que disent les Programmes.

Bulletin Officiel n°28 du 14 juillet 2011

Natation – Dans le premier degré

À l'école primaire, **le moment privilégié de cet apprentissage est le cycle 2**, prioritairement le CP et le CE1. À ce niveau, le parcours d'apprentissage de l'élève doit comprendre **des moments de découverte et d'exploration du milieu aquatique** - sous forme de jeux et de parcours soutenus par un matériel adapté -, et **des moments d'enseignement progressifs et structurés souvent organisés sous forme d'ateliers**.

Pour permettre aux élèves d'atteindre les niveaux de réalisation attendus au terme des programmes, il y a lieu de prévoir **une trentaine de séances**, réparties en deux ou trois cycles d'activités, auxquelles peut s'ajouter **un cycle supplémentaire d'une dizaine de séances au cycle 3**, pour conforter les apprentissages et favoriser la continuité pédagogique avec le collège. Une évaluation organisée avant la fin du cycle permet d'organiser pour les élèves qui en ont besoin les compléments de formation nécessaires.

La fréquence, la durée des séances et le temps d'activité dans l'eau sont des éléments déterminants pour assurer la qualité des apprentissages. Dans le cadre d'un cycle d'apprentissage, une séance hebdomadaire est un seuil au-dessous duquel on ne peut descendre. Des programmations plus resserrées (2 à 4 séances par semaine) peuvent répondre efficacement à des contraintes particulières, notamment pour les actions de soutien et de mise à niveau. Chaque séance doit correspondre à une durée optimale de 30 à 40 minutes de pratique effective dans l'eau.

L'enseignement de la natation est assuré **sous la responsabilité de l'enseignant** de la classe ou, à défaut, d'un autre enseignant dans le cadre de l'organisation du service de l'école. Celui-ci conduit la leçon dans le cadre d'un projet pédagogique établi avec l'appui des équipes de circonscription.

La natation scolaire est **une activité à encadrement renforcé**, l'enseignant est aidé dans cette tâche par des professionnels qualifiés et agréés par l'inspecteur d'académie ou par des intervenants bénévoles également soumis à agrément.

Une convention passée entre l'inspecteur d'académie-directeur des services départementaux de l'Éducation nationale et la collectivité territoriale ou la structure responsable de l'établissement de bains précise les modalités du partenariat.

Grille de référence : Le savoir - nager de l'école primaire au collège

*Socle commun de connaissances et de compétences : L'autonomie et l'initiative – savoir nager
Circulaire 2011-090 du 7 juillet et programmes de 2008*

PREMIER PALIER : En fin de cycle 2 (CE1) :

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

- **Se déplacer sur une quinzaine de mètres.**

Se déplacer sur une quinzaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis.

- **S'immerger, se déplacer sous l'eau, se laisser flotter.**

Effectuer un enchaînement d'actions sans reprise d'appuis en moyenne profondeur, amenant à s'immerger en sautant dans l'eau, à se déplacer brièvement sous l'eau (par exemple pour passer sous un obstacle flottant) puis à se laisser flotter un instant avant de regagner le bord.

DEUXIEME PALIER : En fin de cycle 3 (CM2) :

L'évaluation s'effectue en deux parties séparées par un temps de récupération.

- **Se déplacer sur une trentaine de mètres.**

Se déplacer sur une trentaine de mètres sans aide à la flottaison et sans reprise d'appuis. Par exemple, se déplacer sur 25 mètres, effectuer un virage, une coulée et une reprise de nage pour gagner le bord.

- **Plonger, s'immerger, se déplacer.**

Enchaîner un saut ou un plongeon en grande profondeur, un déplacement orienté en immersion (par exemple pour passer dans un cerceau immergé) et un surplace avant de regagner le bord.

TROISIEME PALIER : Premier degré du savoir-nager au collège

(si possible dès la 6ème, au plus tard en fin de 3ème)

Parcours de capacités, composé de 5 tâches à réaliser en continuité, sans reprise d'appuis au bord du bassin :

- sauter en grande profondeur,
- revenir à la surface et s'immerger pour passer sous un obstacle flottant,
- nager 20 mètres : 10 mètres sur le ventre et 10 mètres sur le dos,
- réaliser un surplace de 10 secondes,
- s'immerger à nouveau pour passer sous un obstacle flottant.

Connaissances et attitudes essentielles à vérifier :

- connaître les règles d'hygiène corporelle
- connaître les contre indications
- prendre connaissance du règlement intérieur de l'installation nautique
- connaître et respecter le rôle des adultes encadrant

Principes de l'activité natation.

Quels principes travailler dans l'activité natation ?

Principes de l'activité natation	Savoirs visés
<p>Principe de flottabilité Mise en œuvre de la poussée d'Archimède</p>	Accepter d'entrer dans l'eau, de se laisser porter par l'eau, de s'immerger
<p>Principe d'équilibre Equilibre par combinaison de forces (poids, poussée, forces d'appui)</p>	Maîtriser des équilibres variés associés ou non à différentes prises d'appui (planches ...)
<p>Principe de glisse Minimisation de la résistance au déplacement</p>	Allonger son corps dans l'axe de son déplacement
<p>Principe de respiration Structuration respiration / motricité</p>	S'immerger totalement (en apnée) et expirer sous l'eau, sans déplacement puis avec
<p>Principe de propulsion Organisation des actions motrices Optimisation de ces actions</p>	Orienter les appuis et maîtriser leur amplitude

Quels sont les problèmes posés par le passage du terrien bipède à l'homme aquatique ?

	Activités terrestres	Activités aquatiques
Equilibre	<ul style="list-style-type: none"> • équilibre vertical • appuis plantaires • tête verticale • pesanteur 	<ul style="list-style-type: none"> • équilibre horizontal • perte totale des appuis plantaires • tête horizontale • poussée d'Archimède
Respiration	<ul style="list-style-type: none"> • innée et réflexe • nasale • expiration passive, pas de résistance à l'expiration 	<ul style="list-style-type: none"> • volontaire • essentiellement buccale • expiration active et longue • résistance à l'eau à vaincre
Propulsion	<ul style="list-style-type: none"> • jambes motrices • bras équilibrateurs • appuis fixes et solides • résistance de l'air négligeable 	<ul style="list-style-type: none"> • jambes surtout équilibratrices • bras moteurs • appuis fuyants et mouvants • résistance de l'eau

Organisation des séances.

Lors des séances de natation :

- Les enfants doivent être le plus possible en action, éviter les temps d'attente et d'explications trop longs.
- Pour qu'il y ait assimilation dans l'apprentissage, il faut laisser le temps à l'enfant de **répéter plusieurs fois** (une moyenne de 5) **le même exercice**. Il pourra être repris éventuellement **sur plusieurs séances**.
- À tout moment de l'apprentissage, il convient d'envisager le travail **en petit bain et en grand bain**.
- Il est important d'alterner des exercices en **positions ventrale et dorsale**.

Structuration des séances :

- **Mise en activité** : reprise d'une situation déjà vécue qui met rapidement les enfants en activité et en confiance,
- **Apprentissage** : reprendre des situations vues lors des séances précédentes, la répétition favorise l'apprentissage et introduire une nouvelle situation d'apprentissage,
- **Réinvestissement** de façon plus ludique. Ce n'est pas une récréation ! Ce peut être sous la forme d'un parcours mis en place (cf Quels parcours proposer en petite, moyenne ou grande profondeur ?). Observation des réinvestissements effectués par les élèves.

Chaque séance doit comporter des activités dans chacune des 4 familles d'exercices :

- Entrer dans l'eau et s'immerger,
- S'équilibrer,
- Se déplacer et se propulser,
- Respirer.

La construction du nageur : la part de chaque composante de la natation pour chaque étape.

Familiarisation
 Equilibre
 Propulsion
 Respiration

ETAPES								
I	Pour l'enfant qui débute....	Première découverte du milieu (rondes, petits trains, jeux de déplacements...)					1ers déséquilibres	1ères actions de bras en marchant
II		Découverte du grand bain Premières immersions complètes	Perdre ses appuis plantaires				Actions de bras PB et jambes GB	
III		Rester sous l'eau Ouvrir les yeux, la bouche Explorer la profondeur Sauter dans le grand bain	Vivre différentes situations de remontées passives				Actions de bras et jambes pour s'équilibrer	
IV	Vers l'enfant qui flotte	Se laisser flotter dans l'eau dans différentes positions, vers l'allongement (ventral, dorsal)				Actions de bras et de jambes pour se redresser, s'équilibrer	Souffler dans l'eau	
V	Vers l'enfant qui glisse	Réaliser de longues glissées ventrales et dorsales (en ayant compris le rôle fondamental de la tête)				Utiliser des appuis solides pour se propulser	Souffler dans l'eau, inspirer hors de l'eau plusieurs fois de suite (hors nage)	
VI	Vers l'enfant qui nage ...15m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues aux mouvements propulsifs des bras	Prolonger la glissée grâce à des battements de jambes (en ventral et en dorsal) Ajouter le vrai moteur : les bras (ventral et dorsal)			Souffler en fin de glissée Se propulser en apnées successives		
VII	...30m	Rester profilé et indéformable malgré les perturbations dues à la propulsion et à la respiration Réaliser des plongeons	Améliorer l'efficacité de sa propulsion en crawl et dos pour nager plus loin		En crawl, construire une respiration aquatique et la coordonner, pour nager plus loin			
	Vers l'enfant qui nage vite et/ou longtemps	Améliorer l'équilibre de ses nages pour être plus efficace	Améliorer les trajets moteurs et l'amplitude/fréquence, pour nager plus loin et/ou plus vite		Améliorer sa respiration pour diminuer les freins (nager vite) et mieux gérer son effort (nager longtemps)			

William BÉHAGUE – Patrice MICHEL – Sylvie ROST – Denis WESTRICH

Tous en nage – Conseillers Pédagogiques en EPS du Haut-Rhin – septembre 2011

Sécurité et responsabilités lors des séances de natation à l'école.

Sécurité :

Il est fondamental de rassembler ces quelques conditions pendant les séances de natation :

- être en possession de la liste nominative des élèves de son groupe, et des élèves de sa classe (ainsi que les numéros de téléphone des personnes à prévenir en cas d'urgence),
- matérialiser l'espace de travail de chaque groupe,
- compter régulièrement les élèves de son groupe,
- surveiller activement et de façon permanente : garder son groupe dans son champ de vision,
- associer le plus souvent deux élèves afin que chacun porte attention à son partenaire.

Rôles et responsabilités :

Circulaire 2011-090 du 7 juillet

Rôles	Responsabilités
Enseignants	<ul style="list-style-type: none">- Adapter l'organisation pédagogique à la sécurité des élèves et assurer par un enseignement structuré et progressif, l'accès au savoir-nager tel que défini aux premiers paliers du socle commun.- S'assurer que les intervenants respectent l'organisation générale prévue, et tout particulièrement la sécurité des élèves.
Professionnels qualifiés et agréés	<ul style="list-style-type: none">- Assister l'enseignant dans l'encadrement des élèves et l'enseignement de la natation : prise en charge d'un groupe d'élèves, selon les modalités définies par le projet pédagogique.
Intervenants bénévoles agréés et non qualifiés	<p>Ils peuvent selon le cas :</p> <ul style="list-style-type: none">- Assister de façon complémentaire l'enseignant ou l'intervenant qualifié dans les activités que celui-ci conduit avec un groupe d'élèves,- Prendre en charge un groupe d'élèves que l'enseignant leur confie. Dans ce cas, ils assurent la surveillance du groupe et remplissent une mission d'animation d'activités de découverte du milieu aquatique suivant les modalités définies par l'enseignant.
Personnes n'étant pas en charge de l'encadrement de l'activité (Parents accompagnateurs, ATSEM, AVS).	<p>Accompagnateurs assurant l'encadrement de la vie collective (transport en bus, vestiaires,...) ne sont soumis à aucune exigence de qualification ou d'agrément.</p> <p>Leur participation relève de l'autorisation du directeur d'école.</p> <ul style="list-style-type: none">- ATSEM (Agents Territoriaux Spécialisés des Ecoles Maternelles) : autorisation préalable du maire qui peut inclure l'accompagnement des élèves dans l'eau.- AVS (Auxiliaire de Vie Scolaire) : ils accompagnent les élèves en situation de handicap à la piscine, y compris dans l'eau quand c'est nécessaire, en référence au projet d'accueil individualisé ou au projet personnalisé de scolarisation.

Quelles activités proposer aux élèves qui ont peur de l'eau ?

Il est important que **les élèves**, même ceux qui ont peur de l'eau, aillent **dans les différentes profondeurs de la piscine** afin qu'ils ressentent les sensations de flottaison, de perte des appuis, d'équilibre qu'ils n'auront jamais l'occasion de vivre s'ils restent dans le petit bassin !

Lecture d'albums concernant les activités à la piscine, voici quelques références :

Le fabuleux voyage de Lola, revue EPS, juin 2008

Lulu Grenadine aime la piscine, Nathan

La maîtresse en maillot de bain, Béatrice Rouer, Nathan poche

Nico, comme une grenouille, Hubert Ben Kemoun, Nathan poche

Quelques remarques :

N'hésitez pas à mettre en place les mêmes ateliers d'une semaine à l'autre pour que les élèves mesurent leurs progrès !

N'hésitez pas à reprendre une activité en début de séance suivante pour mettre les élèves en activité avec une situation qu'ils connaissent, ce qui les rassure !

Familiarisation avec l'eau

Sous la douche

- Laisser faire les enfants,
- **Faire ruisseler l'eau sur le visage**,
- Si difficulté à mettre la tête **sous la douche, y organiser des petits jeux** (avec un petit groupe uniquement !!) : Compter jusqu'à 3 et on s'arrête / Faire un parcours sous les douches en file indienne / Au signal, lever la tête puis mettre le dos sous l'eau ... / Faire cracher l'eau de la douche (pour montrer aux enfants qu'on n'avale pas obligatoirement l'eau qui entre dans la bouche !)

Dans le pédiluve

- Nettoyer les pieds, taper des pieds dans l'eau (attention l'eau est chlorée !)

Dans la pataugeoire

- **Jeu** avec seau, arrosoir. Les laisser s'éclabousser, s'allonger, taper dans l'eau
- Demander aux maîtres-nageurs de mettre **le parapluie** en place, **le jet d'eau ou jet à bulles** en moyenne profondeur. Y organiser des petits jeux où on passe tout près puis dessous ... Souffler sur le jet d'eau, accepter que l'eau vienne sur la bouche
- **Se déplacer en marchant, en courant** : déposer des cerceaux de différentes couleurs, demander aux élèves d'aller dans le cerceau jaune ...
- **Se déplacer en imitant le crocodile** (ramper, le corps allongé, en mettant les mains au fond de l'eau), puis venir en fusée (coulée sur le ventre)
- **La brouette** : celui de derrière se laisse glisser

Dans le bassin, en petite profondeur

- Dans l'eau, visiter, observer les bassins et leur profondeur : longer le bord. Est-ce que tes pieds touchent le fond ?
- Descendre par les escaliers puis marcher, courir, sauter, aller récupérer le plus d'objets qui flottent (ne prendre qu'un seul par voyage)
- **Jeu des déménageurs** : déplacer des objets d'un endroit à un autre (organiser deux équipes ou plus, but d'être la plus rapide ou de rapporter le plus d'objets). **Variante** du jeu des

déménageurs : déplacer les objets en les déposants sur une planche que l'on pousse à la surface de l'eau

- **Se mouiller le visage**, s'éclabousser
- **Jeu de ballon**, accepter d'être éclaboussé quand le ballon tombe dans l'eau
- **Jeu du petit train** : un élève doit rattraper le dernier wagon – la locomotive essaie de toucher le dernier wagon / **Le loup et l'agneau** : les agneaux sont accrochés, le loup attrape le dernier agneau qui devient loup.
- **Faire les bateaux avec des planches tenues à la verticale**, organiser des petites courses (ressentir la résistance de l'eau)
- **Faire une ronde**, un élève va au milieu, tape dans les mains, revient à sa place, ...
- **Se déplacer avec une planche**, au signal se cacher sous la planche (immersion)
- **Monter les genoux**, pour un élève trop grand, lui demander de se mettre à genoux (accepter d'avoir de l'eau jusqu'aux épaules)
- **Jeu de relais** : chaque élève ajoute un mot pour construire une phrase, téléphone arabe
- **Sauter dans l'eau avec deux frites**, une sous chaque bras

Dans le bassin, en grande profondeur

Entrer dans l'eau par l'échelle

- **Descendre le long de la perche**, faire le pompier. Descendre, lâcher et compter (se rendre compte qu'il faut peu de temps pour remonter à la surface de l'eau) : bien coller le ventre et les pieds contre la perche (difficulté à descendre, se rendre compte que c'est difficile de couler !)
- **Un élève accroché au bord, un élève aux épaules du premier** : descendre le long du corps jusqu'aux chevilles

Perte des appuis plantaires - Equilibre

Dans le bassin, en moyenne profondeur

- **Se mettre « assis » dans l'eau**, jambes pliées et vers l'avant – inspirer puis bloquer la respiration, on flotte – expirer, on coule
- **Se mettre en boule**, souffler et se laisser descendre dans l'eau (on ne coule que si les poumons sont vides d'air !). Jeu du ballon de basket : un élève appuie sur l'autre qui est en boule

Dans le bassin, en grande profondeur

- **La course à la goulotte** : se déplacer le plus vite possible en tenant la goulotte, pour aller chercher un objet posé à mi-distance entre deux élèves qui se tiennent au mur – **prévoir un parent avec une frite qui se positionne près/derrière les élèves pour sécuriser l'activité !** - en croisant les bras, en se retournant sur soi-même, en passant derrière un camarade, sous le bras d'un camarade, avec une planche dans une main, en ne se tenant qu'avec une main Arriver à un coin du grand bassin (pour organiser l'activité suivante sans sortir de l'eau)
- **Se déplacer comme les singes** : poser une perche dans l'angle du grand bassin, la tenir avec le pied. Tenir la perche à deux mains et se déplacer jusqu'à l'autre côté, puis en croisant les bras, en tournant sur soi-même. Par deux, l'un en face de l'autre, passer sous la perche et se croiser. Tenir la perche à une seule main pour traverser
- **Le pont de singe** : deux cordes parallèles, avancer allongé

Propulsion

- Premières **actions des bras** en marchant dans l'eau
- **Debout avec une planche devant, mouvements des bras** : partir de la planche, descendre le bras vers la cuisse, passer derrière et revenir devant.
- Puis en alternant les deux bras.
- Puis allongé.
- Puis tête dans l'eau.

Respiration

Dans le bassin, en petite profondeur

- **Jeu : on ouvre la bouche dans l'eau.** Est-ce que l'eau est entrée dans la bouche ? Cracher l'eau. Mettre la langue au palais et souffler dans l'eau.
- **Déposer des palais flottants ou des balles de ping-pong à la surface de l'eau** : souffler dessus avec une forte expiration – puis même chose en mettant la bouche dans l'eau – pousser le palais avec la tête - puis taper dans le palais avec le front (accepter d'avoir la tête dans l'eau)



- Souffler dans l'eau avec une paille, faire des bulles le plus longtemps possible.
- **Jeu d'imitation** : dire un mot dans l'eau, se faire comprendre par un camarade (dire son prénom, le nom d'un animal ...)

Quelles activités proposer aux élèves pour oser s'allonger sur le ventre et sur le dos ?

Perte des appuis plantaires - Equilibre

Dans le bassin, en moyenne profondeur

- **S'allonger dans l'eau** en tenant le bord bras tendus, battre des jambes et éclabousser l'enseignant !

Puis le faire en mettant la tête dans l'eau.

Dans le bassin, en petite profondeur

Commencer par l'équilibre dorsal !

- **La bascule** : avec deux frites (une sous chaque bras), la mettre sous les bras, devant puis basculer sur le dos. **Pas de frite derrière la tête !** On ne peut ressentir la flottaison et l'équilibre puisque les épaules ne sont pas dans l'eau ! Puis avec une seule frite.
- **Le ressort** : poser les deux mains sur le bord, les pieds contre le mur et pousser sur les pieds comme un ressort. Basculer la tête en arrière, la tête ne va pas dans l'eau. S'allonger et se laisser flotter sur le dos, tête en arrière, les oreilles dans l'eau.
- Pour l'enfant qui a peur : le tenir sous les bras, allongé sur le dos, l'emmener se promener. Puis le faire deux par deux.
- Avec deux planches, une dans chaque main, essayer de se mettre sur le dos et commencer à partir : c'est l'étoile avec deux planches !
- **Poser un anneau sur le ventre**, anneau qui doit rester à la surface (bien s'allonger).
- **Vers l'étoile dorsale** : comme dans un canapé, s'allonger avec une frite sur le ventre ou une frite sous chaque bras, et basculer la tête en arrière, oreilles dans l'eau, regarder le plafond – position stable de flottaison ! Retirer progressivement le matériel.
- **Vers l'étoile ventrale** : tendre les bras, oreilles serrées entre les bras, s'allonger en tenant le bord ou une frite. Retirer progressivement le matériel.
- **Attraper ses pieds** : se mettre « assis » dans l'eau, essayer d'attraper ses pieds. Si l'enfant a peur, lui donner une frite qu'il mettra devant lui. Basculer vers la droite, vers la gauche ...
- **Bascule avant arrière** : faire la boule puis sur le ventre puis assis, sur le dos, bascule tête en avant et en arrière. Sans matériel, juste avec l'appui des mains.

Propulsion

Dans le bassin, en moyenne profondeur

- **Le radeau** : deux enfants allongés sur un gros tapis, chacun a un bras qui fait la rame et un bras qui s'accroche à l'autre élève, les enfants font la course par deux en utilisant les bras
- **Le remorqueur** : à deux, l'un s'allonge, l'autre remorque (avec ou sans matériel)
- **Pousser le radeau** : à plusieurs, déplacer le gros tapis d'un point à un autre.
- **Avancer sur le ventre sans battement**, avec une ou deux frites. Avancer les mains au lieu de battre des pieds, c'est la glissée ventrale.
- **Faire du vélo** : une frite entre les jambes, l'autre frite dans les bras, pédaler. Possibilité de mettre la bouche dans l'eau et souffler. Faire une course.
- **Ramer avec les bras** : mouvements de bras alternatifs puis simultanés
- **La chaise** : une frite derrière les genoux, essayer de tenir en équilibre puis de se déplacer.

Respiration - Immersion

Dans le bassin, en grande profondeur

- **Le bouchon** : descendre vers le fond, tenir le bord du bassin et descendre au fond : ce n'est pas facile de couler ! Basculer la tête en arrière, lâcher les mains, les mettre le long du corps et on descend.

Quelles activités proposer aux élèves qui ne mettent pas la tête dans l'eau ?

Dans le bassin, en petite profondeur - Avec les appuis plantaires

- **S'éclabousser** par deux, se baisser.
- **S'accroupir** dans l'eau deux par deux, face à face. S'accroupir et toucher les genoux / les pieds de son camarade, ramasser un objet. Descendre en se tenant le long de son camarade.
- **Jeu du poisson-pêcheur** pour amener les enfants à s'immerger progressivement.
- **Pousser un objet** (planche, balle de tennis de table, palet en mousse) en soufflant ou avec une partie du visage (menton, nez, front).



- **Regarder le fond**, avec des lunettes, pour appréhender la hauteur d'eau, le volume.
- **Passer sous une frite**, une planche, la perche, la ligne d'eau.
- **Passer dans un cerceau** immergé à moitié puis totalement.

Dans le bassin, en moyenne profondeur – Sans les appuis plantaires

- **Descendre à l'échelle**
- **Se déplacer le long du bassin** en se tenant au bord, jusqu'en grande profondeur
- **Souffler dans l'eau**, faire des bulles, souffler « la bougie »
- **Descendre en se tenant le long d'un camarade** puis de la perche

Quels parcours proposer en petite, moyenne ou grande profondeur ?

Ces parcours sont prévus dans les petite, moyenne et grande profondeurs afin de pouvoir en proposer à chaque groupe et de s'adapter aux compétences des élèves.

Ces propositions vous permettent d'enchaîner des activités en mêlant les composantes de l'activité natation.

Dans le bassin, en petite ou moyenne profondeur

Parcours pour travailler l'immersion, l'équilibre.

Matériel : - cerceaux lestés
- échelle réalisée avec des frites assemblées (qui se trouve au bord du bassin)

S'installer près des escaliers.

Déroulement : escaliers / passer sous l'échelle / passer sous les cerceaux (à plat ventre – faire les crocodiles). PUIS lorsque le passage de l'échelle est réussi, sauter dans l'échelle.



Dans le bassin, en moyenne profondeur

1^{er} parcours

Matériel : - rocher immergé ou « grotte »,
- anneaux lestés à l'intérieur du rocher,
- échelle faite de frites assemblées,
- algues (objets lestés qui se posent au fond et une bande qui flotte jusqu'à la surface)

Déroulement : Départ à l'échelle, au signal, course jusqu'au rocher en slalomant entre les « algues » et aller rechercher un/plusieurs cerceau(x) lesté(s) dans la « grotte », le(s) ramener

But du jeu : avoir le plus de cerceaux.



Variantes :

- Un adulte se tient d'un côté du rocher, un élève de l'autre côté. Tenir les mains de l'enfant. Compter jusqu'à 3, mettre la tête sous l'eau puis tirer doucement l'élève à plat pour lui faire traverser le rocher par le trou opposé.
- Organiser des parcours relais.
- Marcher entre les algues sans les toucher, puis passer autour en étant allongé.
- Passer sous le « triangle » qui flotte ...



Possibilité **d'installer ce parcours et le précédent l'un près de l'autre**, séparés par une ligne d'eau (à demander au maître nageur en début de séance). Deux groupes d'élèves, échange des parcours après 10 minutes environ.

2^{ème} parcours

Matériel : - échelle de la piscine

Déroulement : tenir l'échelle pour aller s'asseoir au fond de l'eau

3^{ème} parcours

Matériel : - grande planche posée sur le bord et qui dépasse sur l'eau (l'adulte la maintient avec son pied) OU toboggan OU une grosse bouée maintenue avec la perche

Déroulement : marcher sur la planche puis entrer dans l'eau OU descendre du toboggan et arriver dans l'eau OU sauter pour atteindre la bouée



4^{ème} parcours

Matériel : - 2 cordes en travers du bassin en moyenne profondeur (à demander aux maîtres nageurs en début de séance ou même dès la fin de la séance précédente !)

Déroulement : tenir les cordes avec les mains, avancer. Plusieurs déplacements possibles : sur le dos, regarder le plafond, bras devant en glissée ventrale.



Dans le bassin, en grande profondeur

1^{er} parcours

- Matériel :
- 2 cerceaux flottants,
 - cage à écureuil (non présente sur les photographies),
 - 1 double échelle
 - l'adulte avec une perche au bord du bassin
 - perche en travers du bord du bassin (l'adulte la maintient avec son pied)



Déroulement :

- Sauter dans un cerceau lesté, passer sous l'échelle, aller dans la cage, descendre au fond de la cage en s'aidant avec les barreaux.
- Depuis le bord, glissée ventrale jusqu'à la perche. Puis éloigner la perche, glissée ventrale + battements des pieds pour atteindre la perche.

Variante :

- Sauter dans un des « barreaux » de l'échelle depuis le bord du bassin (sécurité car les frites délimitent les barreaux de cette échelle),
- Attraper la barre du milieu de la cage, on peut faire une roulade,
- Plusieurs élèves dans la cage, échange des places en passant par l'intérieur de la cage pour la traverser,
- Faire tourner les élèves autour de la cage,
- Tenir une main sur une barre de la cage et s'allonger (en arrière, en avant comme dans un rocking-chair),

2^{ème} parcours

- Matériel :
- dans un coin du grand bassin, une ligne d'eau
 - perche au sol pour délimiter dans le sens de la longueur (l'adulte maintient la perche avec son pied), au départ à 2 mètres du bord puis reculer progressivement jusqu'à 5 mètres environ du bord



Déroulement :

- Glissée ventrale en allant vers la perche.
- Glissée ventrale en allant vers la ligne d'eau, puis longer la ligne d'eau pour revenir au bord, tenir le bord pour regagner l'échelle, s'immerger le long de l'échelle.

Variantes :

- Glissée et battements des bras,
- Glissée, battements et respiration,
- Même chose en glissée dorsale.

Travail du battement des jambes :

- Taper dans l'eau avec le dessus du pied,
- Pour éviter de plier les genoux, tenir la planche contre son ventre, battre des jambes sans toucher la planche avec les genoux.

Entrées dans l'eau :

Dans le bassin, en grande profondeur – sécuriser avec une perche

- Sauter dans un cerceau,
- Sauter dans l'échelle flottante,
- Descendre par le toboggan,
- Avec une grande planche, courir dessus et sauter,
- Avec une grande planche, entrer en faisant une roulade,
- Poser un bac au bord de l'eau, placer une grande planche et la maintenir par-dessus : glisser sur le ventre, assis, sur le côté et rouler, 2 par 2.



Bibliographie.

Références officielles :

- Bulletin Officiel n°28 du 14 juillet 2011
- Socle commun de connaissances et de compétences - Circulaire 2011-090 du 7 juillet et programmes de 2008

Références pédagogiques :

- Tous en nage, CPC EPS Haut-Rhin, septembre 2011
- Mon cahier de natation de la GS au CM2, scéren CRDP Lorraine
- Les activités aquatiques, EduSarthe, mai 2010
- Natation pour les 6-12 ans, revue EPS
- Jeux aquatiques, plaisir, aisance, efficacité en milieu aquatique, revue EPS
- 17 repères, natation à l'école élémentaire

Albums :

- Le fabuleux voyage de Lola, revue EPS, juin 2008